

La atención en salud mental es prioritaria en tiempos de COVID-19

Un grupo de 17 psiquiatras de todo el mundo analizó la grave situación en la que se encuentra la salud mental después del primer año de pandemia. Sus recomendaciones: la atención en las políticas públicas, la promoción de la telepsiquiatría y la mejora de condiciones para el personal sanitario.

Por Lina María Leal Villamizar
Fotos 123RF

Alberto Ulloque Beleño –un vendedor ambulante colombiano de 50 años– decidió quitarse la vida el 17 de abril de 2020. Menos de un mes había pasado desde la instauración del aislamiento preventivo obligatorio decretado por el Gobierno nacional por cuenta de la pandemia de la COVID-19, ocasionada por el virus SARS CoV-2.

Luego de tres detenciones por violar la cuarentena, el vendedor informal de gafas conocido como ‘Corroncho’ afirmó al juez que no podía quedarse en casa porque dependía de las ganancias diarias para alimentar a su familia. Su difícil situación económica es reflejo de lo que han experimentado millones de personas en el mundo por cuenta de las medidas de aislamiento establecidas en los diferentes países y que han llevado al desarrollo de ansiedad, tristeza y desesperanza desbordantes.

Como Beleño, 800.000 mueren por suicidio cada año, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En tiempos de pandemia, nuestros mecanismos de adaptación se han visto enfrentados e incluso sobrepasados por factores altamente demandantes que escapan a nuestro control. En Japón, por ejemplo, las tasas de suicidio aumentaron en un 70 por ciento en relación con el año 2019, en particular en la población femenina. Durante el mes de octubre de 2020 fallecieron más nipones por suicidio (2.153) que por COVID-19 (2.087).

Un grupo diverso de jóvenes especialistas

La preocupación por la salud mental fue objeto de estudio de un grupo de 17 investigadores jóvenes de la Asociación Psiquiátrica Mundial –menores de 40 años, *millennials* y representantes de todos los continentes– quienes trabajaron de manera colaborativa para reflexionar sobre la afectación en el bienestar



El 56 % de la población colombiana se preocupó por caer en la ansiedad o la depresión, durante el aislamiento ocasionado por la pandemia de la COVID-19 en 2020, según un informe de salud mental de Profamilia.

mental de la población (general y con trastornos existentes) así como del **personal sanitario**.

Los psiquiatras se reunieron de manera virtual para realizar una “lluvia de ideas de manera organizada”, responder preguntas asociadas con la salud mental en cada uno de sus países y llegar a consensos con validez. Así lo explica el doctor **Jairo Mario González Díaz**, profesor de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario y quien representa a Colombia en la agrupación.

También lo conforman investigadores de Brasil, Estados Unidos, Paraguay, Egipto, Irán, Líbano, Túnez, Italia, Kosovo, Portugal, España, India, Indonesia y Singapur. El propósito era abarcar y representar a todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Producto de sus encuentros y reflexiones, los psiquiatras escribieron una serie de artículos especializados con el objetivo principal de brindar recomendaciones a la comunidad científica con base en la evidencia disponible. El primero, publicado en *The Lancet Psychiatry* en mayo de 2020 y titulado **Efecto de COVID-19 en la salud mental: pacientes y**

fuerza laboral, abrió el camino para trabajar el tema desde diversas perspectivas y desarrollos, y ya suman más de 12 producciones publicadas en revistas internacionales.

“El trabajo ha sido muy bueno y ágil. Entre todos nos hemos conectado bien. Nos organizamos de manera tal que para cada artículo había líder y colider. Ellos se encargaban de escribir con los datos proporcionados por los otros. Y ya tenemos una producción científica importante en revistas de primero, segundo y tercer cuartil”, comenta el doctor González, quien añade que el grupo ha servido para brindar a los integrantes apoyo en los tiempos más difíciles de la pandemia y compartir experiencias para contrastar soluciones o medidas.

En el mismo sentido, otro de los participantes, el doctor **Víctor Pereira Sánchez** –Psiquiatra del Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad de Navarra en España y radicado en Nueva York– afirma que el equipo se esfuerza por fortalecer la unidad mediante espacios alternos para conversar de otros temas, más allá de los proyectos de investigación “porque conociéndose mejor,



se trabaja mejor”. No obstante, “la comunicación es siempre un reto. La gente participa con un mínimo de inglés, para que por lo menos pueda entender, pero no es necesario que todo el mundo tenga las mismas habilidades, ni que domine dicho idioma, sino que nos complementemos”.

De este modo, el grupo ha ido creciendo mes a mes al punto que actualmente existen alrededor de 100 integrantes incluso de otras áreas como: la psicología clínica, la epidemiología y la antropología. “Vemos que al integrar una fuerza más extensa, diversa y multidisciplinaria, a través del mundo, podemos llegar más lejos, generar más impacto y ayudar mejor a la salud pública”, advierte Pereira Sánchez.

La importancia de la telepsiquiatría

El estudio sobre los efectos de la COVID-19 en la salud mental reconoció la importancia de articular este factor a las **medidas que se tomaron en materia de salud pública** cuando el mundo comenzaba a luchar de frente contra el virus. Según la OMS, **los países gastan solo el dos por ciento de sus presupuestos sanitarios en salud mental** y durante la primera fase de la pandemia, esta aún no era una prioridad.

“Las pandemias tienen unas curvas de número de casos, con unos picos, luego bajas y

↑ La población sanitaria fue sometida a un estrés muy intenso producto de la enorme responsabilidad de enfrentarse a este virus, además del miedo a contagiarse o contagiar a sus familias.

repuntes,” explican los psiquiatras. “Con base en epidemias anteriores, nosotros señalamos que los efectos en salud mental se iban a ir acumulando poco a poco. Al principio, las personas están más estresadas y enfocadas en la amenaza, con mucha adrenalina frente a las medidas. Pero a medida que **el estrés se acumula** y se van viendo las consecuencias, la gente se va exponiendo al trauma. En ese punto, puede llegarse a un pico a veces tardío y no se corresponde necesariamente con el de infecciones ni de muertes: el pico de salud mental. Se trata de un momento en el cual las personas llegan a experimentar desesperanza para reflexionar y a pensar sobre qué es lo que ha pasado”.

La atención en salud mental se retrasó y, en consecuencia, la afectación ha sido enorme en la población al generar estrés, duelos, miedos, soledad e incertidumbre, además de dificultades económicas. Esto sin descontar a grupos vulnerables; por ejemplo, **niños y jóvenes**, familiares de personas que se han infectado con COVID-19, víctimas del conflicto armado o pacientes con trastornos mentales. Con el cierre de gran parte de los servicios enfocados en estas poblaciones, la crisis aumentó. “En ellos el impacto es incalculable. Por su contexto y sus antecedentes, estas personas tienen un riesgo mucho más alto de desarrollar depresión, ansiedad, problemas de sueño, conductas suicidas y trastornos relacionados con el estrés”, sostiene **González**.

Frente a esta situación, la ‘telepsiquiatría’, **la atención de salud mental de manera remota, a través de avances tecnológicos, ha sido una herramienta creciente en el mundo, que ha resultado eficaz aun cuando presenta inconvenientes por las brechas en el acceso a las tecnologías**. Países como Irán y España ya tenían instaurados sistemas que avanzaban

en el camino hacia la telemedicina. En otros países, el avance aún era incipiente, como en Estados Unidos y Portugal. En Colombia, decretos de emergencia dieron rienda suelta al desarrollo de este recurso tecnológico que anteriormente avanzaba con timidez.

El doctor González Díaz afirma que “muchos pacientes y especialistas nos hemos sentido muy cómodos con la telemedicina. Sin embargo, por la misma inequidad que existe en Colombia, el acceso a la telemedicina no es homogéneo y es precisamente en los lugares que se verían más beneficiados donde tienen más dificultades de acceso a redes. Aun así, en términos generales, ha sido muy útil en la pandemia”.

La ‘telepsiquiatría’ fue un referente importante para este grupo de investigadores, en particular siendo millenials. Al ser una generación que creció con Internet y redes sociales (todos los integrantes oscilan entre los 25 y 37 años), entendían el potencial de las tecnologías para manejar la pandemia, pero también para trabajar de manera colaborativa entre integrantes de tantos países, lo que les dio rápidamente una visión panorámica del problema.

“Aunque era el mismo momento a nivel global, en realidad cada uno de los países estaba en un momento distinto de la pandemia. Pudimos aprender de otras regiones para plantear soluciones”, explican los investigadores, quienes también exaltan que en aquellos lugares con mejor control de la pandemia también hubo mejores resultados en el bienestar mental, como es el caso de Nueva Zelanda: “Si la pandemia va bien, la salud mental va mucho mejor”.

A armar a nuestros defensores: el personal sanitario

La doctora Mariana Pinto da Costa –del Instituto de South London and Maudsley NHS en el Reino Unido y quien también formó parte de la investigación– advierte que este estudio basado en datos recopilados por jóvenes psiquiatras constituye un llamado a la acción para mejorar las condiciones de la fuerza laboral en salud mental.

“Encontramos que en lugares con ingresos bajos y medios la telepsiquiatría todavía era escasa al inicio de la pandemia. Se introdujo repentinamente o se expandió masivamente para ayudar a los pacientes con enfermedades mentales, a los profesionales de la salud mental y al personal de salud en general en la primera línea”, explica Pinto da Costa.

Asimismo, en algunos países los psiquiatras jóvenes fueron reasignados a otros servicios para brindar apoyos de atención médica fuera de la salud mental, lo que implicó la concientización para redistribuir las labores con el objetivo de mejorar las condiciones laborales de este personal.

En este contexto, **la población sanitaria fue sometida a un estrés muy intenso producto de la enorme responsabilidad de enfrentarse a este virus, además del miedo a contagiarse o contagiar a sus familias;** esto, en ocasiones, con pocas medidas de bioseguridad. La psiquiatra Pinto da Costa resalta que en muchos países fue insuficiente el acceso a equipos de protección para el personal médico.

Todo ello supuso condiciones precarias para esta población. En Colombia, González Díaz comenta que “ya están vacunando al personal médico (al cierre de esta edición); sin embargo, la situación laboral en la cual nos encontramos los trabajadores de la salud no ha cambiado mucho. Cuando comenzó la pandemia teníamos la esperanza de que, a lo largo de la mis-



↑ Miembros del equipo de investigación de la Asociación Psiquiátrica Mundial (izq.-derecha): Frances Adiukwu, de Nigeria; Víctor Pereira Sánchez, de España actualmente ejerciendo en los Estados Unidos; Rodrigo Ramalho, de Paraguay actualmente ejerciendo en Nueva Zelanda; Amine Larnaout, de Túnez; Marwa Nofal, de Egipto; Joan Soler, de España; Mariana Pinto da Costa, de Portugal, actualmente ejerciendo en el Reino Unido; Jairo Mario González, de Colombia; Ramdas Ransing, de India; Vivi Syariff, de Indonesia; y Mohammadreza Shalbafan, de Irán.



Jairo Mario González Díaz, profesor de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, afirma: “Muchos pacientes y especialistas nos hemos sentido muy cómodos con la telemedicina. Sin embargo, por la misma inequidad que existe en Colombia, el acceso a la telemedicina no es homogéneo y es precisamente en los lugares que se verían más beneficiados donde tienen más dificultades de acceso a redes. Aun así, en términos generales, ha sido muy útil en la pandemia”.



ma, mejorarían condiciones como las formas de contratación, pero en realidad nada de eso sucedió. Y si no pasó en la pandemia, dudo que pueda pasar después”.

El estudio defiende a los psiquiatras como un recurso esencial durante la pandemia. “Tenemos casos de personal sanitario que se derrumbó”, señala Pereira Sánchez, “eso nos hizo pensar que realmente tenemos que estar más encima y proteger al personal sanitario, porque si ellos se derrumban no nos queda nada más”. Sin ellos, no habría defensores contra este diminuto pero letal virus que tiene en jaque a la humanidad. ■